Sensibilité de la peau au soleil

Sujet extrêmement sensible au soleil		- Sujet à peau "blanc-laiteux" avec de nombreuses tâches de rousseur, des cheveux roux. - Sujet prenant toujours des coups de soleil lors de l'exposition solaire et ne bronzant que très difficilement. - Sujet ayant des antécédents de cancers cutanés ou de pathologies s'accompagnant d'une photosensibilité.
Sujet sensible au soleil		- Sujet à peau claire, avec souvent quelques tâches de rousseur et/ou cheveux blond vénitien ou auburn. - Sujet prenant souvent des coups de soleil lors de l'exposition solaire, mais pouvant obtenir un hâle.
Sujet à peau intermédiaire		Peau claire bronzant assez facilement, ne prenant des coups de soleil que lors des expositions intenses.
Sujet à peau assez résistante		Peau mate bronzant facilement sans prendre de coups de soleil.

Source : AFSSAPS Juillet 2011

Plus la peau est claire, plus il est nécessaire de se protéger du soleil.

Les conditions d'exposition

Exposition modérée	☀	Vie au grand air
Exposition importante	☀ ☀	Plages, activités extérieures longues, ...
Exposition extrême	☀ ☀ ☀	Glaciers, tropiques

Source : AFSSAPS Juillet 2011

Plus l'ensoleillement est intense, plus il est recommandé de se protéger.

Quel produit de protection solaire choisir ?

	☀	☀ ☀	☀ ☀ ☀
Sujet extrêmement sensible au soleil	Haute Protection (SPF 30-50) UVA	Très Haute Protection (SPF 50+) UVA	Très Haute Protection (SPF 50+) UVA
Sujet sensible au soleil	Moyenne Protection (SPF 15-20-25) UVA	Haute Protection (SPF 30-50) UVA	Très Haute Protection (SPF 50+) UVA
Sujet à peau intermédiaire	Faible Protection (SPF 6-10) UVA	Moyenne Protection (SPF 15-20-25) UVA	Haute Protection (SPF 30-50) UVA
Sujet à peau assez résistante	Faible Protection (SPF 6-10) UVA	Faible Protection (SPF 6-10) UVA	Moyenne Protection (SPF 15-20-25) UVA

SPF = Facteur de protection solaire

Source : AFSSAPS Juillet 2011

Je lis la notice, je respecte les conseils d'application des produits.

Je n'hésite pas à demander conseil auprès de mon médecin et/ou de mon pharmacien.

Service Communication - mars 2015











Contacts

- Votre médecin traitant et/ou pharmacien
- Cancer info 0810 810 821 (prix d'un appel local) du lundi au vendredi de 9h à 19h le samedi de 9h à 14h
- www.e-cancer.fr/cancerinfo

CNMSS
83090 TOULON CEDEX 9
- 04 94 16 36 00
- www.cnmss.fr

Ma santé

Le mélanome : au soleil sauve qui peau ...

- **Le mélanome est le plus grave des cancers de la peau**
- **Seul un diagnostic précoce offre une meilleure chance de guérison**
- **Le mélanome est un des rares cancers visible à l'oeil nu, d'où l'importance de l'autosurveillance**



Caisse Nationale MILITAIRE de Sécurité Sociale

La CNMSS solidaire de votre santé
www.cnmss.fr



5 Lettres, 5 Sonnettes d'alarme

Un mélanome est un "grain de beauté" qui se modifie en quelques mois.
S'autosurveiller c'est simple comme l'alphabet !

Si un "grain de beauté" présente une ou plusieurs de ces caractéristiques ...

Bénin | Malin

A comme Asymétrique,



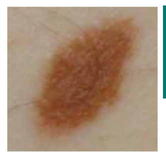
c'est-à-dire qu'une partie est plus développée qu'une autre

B comme Bords irréguliers,



par exemple les contours sont déchiquetés

C comme Couleur inhomogène,

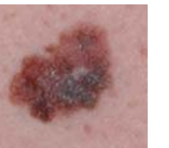




allant du brun rouge au noir

D comme Diamètre élevé,





diamètre en augmentation

E comme Evolution rapide,

changement rapide de taille, de forme, de couleur ou d'épaisseur

J'en parle à mon médecin traitant, je n'attends pas !

"Grains de beauté, des petits grains à surveiller."

Source : Service dermatologique de l'Institut Gustave Roussy

Mode d'emploi du soleil en 5 points

L'exposition au soleil est un des facteurs de risque déterminant dans le développement des cancers de la peau.

- **J'évite de m'exposer entre 12h et 16h. C'est dans cette tranche horaire que les rayons ultraviolets (UV) sont les plus nocifs.**
- **Je porte un tee-shirt, un chapeau et des lunettes de soleil avec un filtre anti-UV.**
- **J'applique, et surtout je pense à renouveler ma crème solaire d'un indice adapté.**
- **Je n'expose jamais au soleil les bébés et je protège en particulier les enfants et les adolescents.**
- **Je recherche l'ombre dans tous les cas, c'est une amie.**

